7.030 Bravčový perkelt

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
mlieko	2,25	2,25	2,60	2,60	3,00	3,00	3,30	3,30
smotana sladká	0,75	0,75	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
múka hladká	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
cibuľa	0,75	0,65	1,00	0,85	1,00	0,85	1,20	1,02
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	116		142		168		214	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	80		100		120		160	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, ktoré opečieme, mletú červenú papriku, soľ, podlejeme vodou a dusíme. Keď je mäso mäkké, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozriedenou mliekom a smotanou. Povaríme ešte 20 minút.

Prílohy: cestoviny, halušky

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	730	175	11,27	12,2	1,8	5,0	0,3	48,4	1,2	0,011	0,2	0,1	1,0	4,0
B	936	225	13,35	15,9	3,1	7,0	0,4	58,5	1,5	0,015	0,3	0,2	1,2	4,7
C	1120	269	15,27	19,5	4,3	8,0	0,4	67,9	1,7	0,017	0,3	0,2	1,3	5,4

D	1275	306	17,23	22,2	4,9	9,1	0,5	77,9	1,9	0,021	0,4	0,2	1,5	6,0